



Meditación - La Neurociencia del Bienestar

Objetivos del taller

- Conocer qué es exactamente la meditación, cuáles son sus orígenes en las milenarias tradiciones contemplativas orientales, y cómo a partir de ellas han surgido las formas contemporáneas de meditación como el programa MBSR (Mindfulness based stress reduction), popularizado bajo la palabra “Mindfulness”.
- Experimentar en primera persona las prácticas de atención focalizada, y las prácticas constructivas de estados mentales beneficiosos como el altruismo y la compasión.
- Conocer el trasfondo neurobiológico detrás de las prácticas de meditación, que explican por qué nos ayudan a aquietar la mente, a disminuir el estrés, a modular la impulsividad, a mejorar la atención y fortalecer la concentración.
- Conocer las aplicaciones clínicas de la meditación en las áreas de salud mental, inmunología, medicina del dolor y otros.

Expositor: Dr. Jorge Seguel Sapiains.

Médico Anestesiólogo Clínica Las Condes.

Instructor de meditación www.meditemos.cl

Actividad teórico práctica de 3 hrs aproximadamente, presencial.

Idioma: Español

Viernes 12 de noviembre

9:00 - 9:40 Charla teórica. Meditación y Neurociencia. **9:40 - 10:00** Práctica meditación y respiración.

10:00 - 10:15 Café

10:15 - 10:45 Charla Altruismo/Compasión en Medicina

10:45 - 11:15 Práctica Altruismo/Compasión

11:15 - 11:45 Preguntas y cierre.

